

# Wahrheit und Bemühung

## – Vedanta und Karma Yoga –

Das zentrale Thema des *Vedanta* ist die Erkenntnis der absoluten Wirklichkeit. Im Verstehen dieser Wahrheit entschlüsseln sich die Frage nach unserer wahren Identität und mit ihr die Fragen nach Gott, Universum und Schöpfung. Selbst-Erkenntnis, das Verstehen der eigenen wahren Natur, ist aus *Vedanta*-Sicht der einzig mögliche Weg der Befreiung. Wir sind bereits vollkommen und frei, sind nie unfrei gewesen, aber unsere Ignoranz (unsere Unwissenheit und unsere falschen Sichtweisen) hindern uns daran, diese Wahrheit zu würdigen und unser Leiden zu überwinden.

In der *Mundaka Upanishade*, einer der bekannteren Quelltexte des *Vedanta*, stellt der Schüler *Shaunaka* seinem *Guru Angiras* die Frage: "Was ist das Eine, in dessen Erkennen alles erkannt wird?" Nichts weniger als die Beantwortung dieser großen Frage ist das Anliegen von *Vedanta*. Was ist die eine Wahrheit, aus der sich alles erschließt?

*Angiras* wird in der *Mundaka Upanishade* die Frage *Shaunakas* zu dessen vollständiger Zufriedenheit beantworten. Tatsächlich ist die Antwort in jeder der *Upanishaden* und der anderen Quelltexte des *Vedanta* zu finden. Variierend nur in der Wahl der Worte und Bilder, bleibt die Aussage immer die gleiche.

### Die höchste Wahrheit

*Angiras* Antwort lautet: "*Brahman*, die universelle Essenz, ist das allem innewohnende Selbst." Dieses Selbst, reines, unbegrenztes, alles durchdringendes, vollkommenes, immer-freies Gewahrsein, ist unsere wahre Natur.

Wir sehen uns als begrenzte und leidende Wesen, die den Gesetzen und Launen eines Universums unterworfen sind, das uns nicht immer freundlich gesonnen ist. *Angiras'* Aussage steht also in einem deutlichen Widerspruch zu unserer eigenen Wahrnehmung und daher liegt einiges an Arbeit vor uns, bevor wir seine Antwort durchdringen und assimilieren und ihren Wert für uns nutzen können. *Angiras* beschreibt genau die höchste Wahrheit, nach der *Shaunakas* sucht. Aber seine Worte haben diesen Wert nur dann, wenn der Schüler in der Lage ist, sie korrekt zu interpretieren und ihren Inhalt vollständig zu verstehen.

Dies ist ein wichtiger Punkt, den wir beachten müssen, wenn wir aus der Beschäftigung mit *Vedanta* einen Nutzen für uns ziehen wollen. Jeder *Vedanta*-Text wird früher oder später zur höchsten Wahrheit eine Aussage treffen – eher früher als später. In der *Bhagavad Gita*, dem bekanntesten der Lehrtexte, entfaltet *Krishna* seinem Schüler *Arjuna* bereits am Anfang des zweiten Kapitels (die ganze *Gita* erstreckt sich über 18 Kapitel) die Wahrheit über das Selbst. Aber *Arjuna*, der große Krieger, dessen Geist getrübt ist durch seine Emotionen im Angesichts des bevorstehenden Kampfes, kann diese Wahrheit nicht aufnehmen. *Arjuna's* Ignoranz ist gewissermaßen unser Glück, denn so kommen wir für weitere 17 Kapitel in den Genuss von *Krishna's* Lehren. Und worin bestehen diese Lehren? In weiten Teilen aus den Übungen, die erforderlich sind, um *Arjuna's* Geist in die Lage zu versetzen, die Wahrheit aufnehmen und assimilieren zu können. Und da *Arjuna* eine exponierte Symbolfigur ist, eine personifizierte Metapher für alle, die nach Befreiung suchen, sind diese Übungen dazu geeignet, auch

unseren Geist dahin zu entwickeln, dass er befähigt wird, die letztendliche Wahrheit zu erkennen.

## Die vorbereitenden Übungen

Jeder *Vedanta*-Text, jeder *Vedanta*-Lehrer wird uns also immer beides liefern, die Entfaltung der Wahrheit **und** die vorbereitenden Übungen, die uns für die Erkenntnis der Wahrheit qualifizieren. Der Begriff Qualifikation mag im spirituellen Kontext vielleicht im ersten Moment überraschen, aber warum sollte gerade hier nicht gelten, was in fast allen anderen Lebensbereichen gültig ist? Wer zu Meisterschaft gelangen möchte, auf welchem Gebiet auch immer, benötigt Zielstrebigkeit und Talent, einen langen Atem und ein breites Fundament an Fähigkeiten und Qualifikationen.

Wenn uns also die ersten Worte von *Angiras* etwas ratlos zurücklassen, dann befinden wir uns darin in guter Gesellschaft, in Gesellschaft von *Shaukanas* und *Arjuna* und all den anderen Suchern, die begonnen haben, die wichtigen Fragen zu stellen, denen aber noch die geistige Klarheit und Reife fehlt, altgewohnte Sichtweisen zu überwinden. Wir sind auf dem Weg, aber noch nicht bereit zur Ernte.

Die *Bhagavad Gita* liefert von allen *Vedanta*-Quelltexten die umfassendste Darstellung der vorbereitenden Übungen. Diese Übungen, *Yogas* genannt, umfassen bekannte spirituelle Praktiken wie Meditation und *Bhakti Yoga* (Liebe und Hingabe), aber auch außerhalb von *Vedanta* weniger bekannte Elemente wie *Tri-Guna-Yoga* (Arbeit mit den drei *Gunas*, den elementaren Energien) und *Jnana-Yoga* (Das Yoga der Erkenntnis). All diese Übungsfelder werden in der *Gita* durch *Krishna* ausführlich beschrieben. Er beginnt seine Belehrung aber, schon wenige Verse nach seinem Versuch, *Arjuna* durch die Darstellung der höchsten Wahrheit direkt zu erleuchten, mit einem anderen Übungsfeld, dem *Karma-Yoga*, dem *Yoga* des Handelns. Natürlich ist es kein Zufall, dass *Karma Yoga* am Anfang steht und dass *Krishna* im Laufe der folgenden Kapitel immer wieder auf dieses *Yoga* zurück kommen wird. Das *Yoga* des Handelns ist im *Vedanta* **die** zentrale Basis aller spirituellen Übungen. Nur wenn *Karma Yoga* praktiziert und gelebt wird, ist spirituelle Reifung möglich, und nur dann können auch die anderen *Yogas* Früchte tragen. Was also ist *Karma Yoga*?

## Karma Yoga

*Karma* ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet "zu tun", "zu handeln". Es beschreibt jede Form von Handlung (wobei nicht nur aktives Tun, sondern auch Denken und Sprechen als Handlung verstanden wird) und umfasst auch die Effekte und Resultate, die Handlungen hervorrufen. Es ist sehr wichtig, diese vollständige Übersetzung des Begriffes *Karma* zu verstehen, da im Westen eine sehr verkürzte Definition Eingang in den allgemeinen Wortschatz gefunden hat. *Karma* ist weit mehr als das Ergebnis unserer vergangenen Handlungen in diesem oder in früheren Leben. Es ist vor allem auch das, was wir in jedem Augenblick tun und die dadurch ausgelöst (sichtbaren und unsichtbaren) Folgen.

Beginnend mit der ersten Bewegung nach dem Erwachen am frühen Morgen navigieren wir durch unseren Tag entlang einer ununterbrochenen Linie von Verpflichtungen und Möglichkeiten, von Begegnungen und Ereignissen. Wir liegen, wir stehen auf, wir sitzen oder gehen, wir kommunizieren oder sind in Gedanken versunken, wir agieren oder reagieren. Aktivitäten, kleine oder große, intensive oder belanglose, physische oder mentale, freiwillige oder durch äußere Umstände erzwungene, bestimmen unseren Weg durch den Tag. So ist

jeder Tag unseres Lebens ein nie versiegender Strom von Handlungen. Unser Leben **ist Karma**.

In der Praxis des *Karma Yoga* treffen wir die bewusste Entscheidung, aus unserem Leben einen Übungsweg zu machen, mit unseren Handlungen also nicht nur weltliche Ziele anzustreben, sondern unser Denken und Tun auch unserem spirituellem Wachstum zu widmen. Dies mag ein revolutionärer Ansatz für diejenigen sein, die bisher unter Spiritualität eher das regelmäßige Gebet, die morgendliche Meditation oder gelegentliche gute Taten verstanden haben. *Karma Yoga* fordert uns auf, unser gesamtes Leben in die Waagschale zu legen.

Der Übungsweg des *Karma Yoga* erstreckt sich auf drei Aspekte, auf die Wahl unserer Handlungen, auf die innere Haltung, aus der heraus wir handeln, und auf die Art und Weise, in der wir die Resultate unserer Handlungen in Empfang nehmen.

## Die drei Aspekte des Karma Yoga

### 1. Aspekt: Handeln ohne zu verletzen

Wir wählen unsere Handlungen, aber auch unsere Worte und Gedanken so weit wie möglich danach aus, dass sie den ethischen Prinzipien und Werten (*Dharma*) entsprechen. Diese Werte sind universell und es braucht keine lange Liste von Geboten und Verboten, um sie zu kennen. Im Grunde wissen wir sehr genau, was richtig und angemessen ist, und was nicht. Im Zweifelsfall brauchen wir uns nur zu fragen, wie wir selbst behandelt werden möchten, um zu entscheiden, wie wir jemand anderen behandeln. Dies ist der erste Aspekt des *Karma Yoga*.

Wir können und sollen weiterhin unseren weltlichen Zielen folgen, aber wir versuchen Handlungen und Gedanken zu vermeiden, die andere verletzen. Dabei werden wir feststellen, dass wir verletzende Gewohnheiten nicht so einfach ablegen können. Es geht nicht um Perfektion. Wir üben, wir bemühen uns, und wir lernen aus unseren Fehlern. Wir sind keine Heiligen und sollten auch nicht so tun, als ob. Wir sind, wer wir sind, mit all den Fehlern und Schwächen, die dazugehören. Veränderungen brauchen Zeit und geschehen oft sehr langsam. Wir üben uns in Geduld mit uns selbst und verurteilen uns nicht für unsere Fehler. Nicht-Verletzen gilt als Prinzip ganz besonders auch uns selbst gegenüber.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir uns ethisch korrektes Verhalten primär in unserem eigenen Interesse auferlegen. Andere werden davon profitieren, aber Eigennutz ist unser zentraler Antrieb. Wir wollen den tiefen inneren Frieden gewinnen, der aus einem Leben im Einklang mit dem *Dharma* erwächst.

### 2. Aspekt: Wertschätzung und Dankbarkeit

Wenn wir ehrlich und unvoreingenommen über das reflektieren, was wir 'ich' und 'mein' nennen, kommen wir an der Erkenntnis nicht vorbei, dass uns das Leben alles geschenkt hat, was wir haben, einschließlich des Lebens selbst. Es ist wichtig, dass wir uns diese Tatsache immer wieder vergegenwärtigen, denn aus dieser Einsicht erwächst eine große Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber dem Universum, gegenüber der Schöpfung und dem Schöpfer. In dieser dankbaren Haltung zu leben und zu handeln ist der nächste Aspekt des *Karma Yoga*. Wir erkennen an, wie tief wir in der Schuld des Universums stehen und alles, was wir tun, ist unser kleiner Beitrag an diese unendlich großzügige Schöpfung, die uns nährt und niemals aufhört, uns zu beschenken. In dieser Haltung wird es uns leicht fallen, angemessen und mit Freude auf all das zu antworten, was das Leben uns präsentiert.

### 3. Aspekt: Die Ergebnisse liegen nicht in unserer Hand

*Karma Yoga* sagt, du hast das Recht, zu handeln, aber du hast keine Kontrolle über die Resultate. Was immer das Ergebnis einer bestimmten Handlung sein mag, wir werden aufgefordert, dieses Ergebnis anzunehmen als den weisen Ratschluss Gottes (oder den Ratschluss des Universums, wenn dir der Begriff ‚Gott‘ nicht behagt). Es ist leicht, diese annehmende Haltung zu entwickeln, wenn das Resultat einer Handlung unserer Erwartung entspricht, oder diese sogar übertrifft. Was aber, wenn wir das angestrebte Ziel verfehlen, oder gar ein völlig unerwünschtes Ergebnis präsentiert bekommen? Können wir die Enttäuschung oder den Ärger transformieren und auch den negativen Ausgang mit Gleichmut und Akzeptanz entgegen nehmen?

Dies ist die Übung: Wir erkennen an, dass all unsere Aktionen ihre Wirkung in einem unendlich komplexen Feld entfalten. Jeder Impuls, den wir in dieses Feld hineingeben, trifft dort auf eine unübersehbare Zahl anderer Impulse. Die Gesetze, die das Feld regieren, können wir niemals vollständig durchschauen. Wir müssen demütig anerkennen, dass das Ergebnis unseres Tuns nicht in unserer Hand liegt. Wir können unser Bestes geben und damit die Wahrscheinlichkeit eines günstigen Resultats bis zu einem gewissen Grade beeinflussen. Aber wir müssen auch lernen, zu vertrauen und die Bereitschaft entwickeln, die Wirkgesetze des Feldes als die Weisheit einer höheren Autorität zu würdigen. Wenn wir diese Haltung verinnerlichen, wird kein Erfolg Gefühle von Überheblichkeit auslösen und kein Misserfolg Empfindungen von Minderwertigkeit. Erfolg oder Misserfolg: Unser Geist bleibt klar und unaufgeregt. Das Vertrauen, uns einer höheren Macht unterzuordnen, die wir Gott oder Universum nennen können, lässt uns demütiger werden und schenkt uns eine große Gelassenheit.

### **Karma Yoga ist der Weg in die Freiheit**

Es mag sein, dass wir Demut oder das Anerkennen der Existenz einer höheren Macht nicht unmittelbar mit Freiheit assoziieren. Vielleicht stehen diese Qualitäten unserem Freiheitsbegriff sogar diametral gegenüber. Dann macht es Sinn, unser Verständnis von Freiheit zu hinterfragen. Gibt es eine größere Freiheit als den tiefen Frieden der Akzeptanz? Janis Joplin hat es in ihrem bekanntesten Song so ausgedrückt: "Freiheit ist nur ein anderes Wort dafür, nichts mehr verlieren zu können". Eine durch Weisheit gewachsene, tief empfundene innere Unabhängigkeit von den ständig schwankenden äußeren Umständen – das ist wahre Freiheit.

Je mehr wir uns durch die Praxis des *Karma Yoga* befreien, je mehr wir Demut und Weisheit entwickeln, umso ruhiger und einsichtiger wird unser Geist. Emotionale Hindernisse lösen sich auf und in der gewonnenen Klarheit wird tiefes Verstehen möglich. Dies ist die Qualifikation, die mit den vorbereitenden Übungen erreicht werden soll. Unser Geist ist dann schließlich in der Lage, offen und konzentriert der zentralen Botschaft der *Upanishaden* zu lauschen. Er ist bereit, sich auf die Essenz des *Vedanta* zu fokussieren und die Erkenntnis unserer wahren Natur in sich aufzunehmen.

Matthias Raetz, 2013  
(mxraetz@gmail.com)